

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah disusun dan telah di uji pada bagian sebelumnya tentang pengaruh Latihan *PMR (progressive Muscle Relaxation)* terhadap agresivitas pada atlet beladiri karate, maka penulis bisa mengambil simpulan bahwa olahraga beladiri karate erat kaitannya dengan agresivitas yang *positif (instrumental aggression)*, bukan agresivitas yang *negatif (hostile aggression)* dan latihan Relaksasi PMR sangat berpengaruh secara signifikan terhadap pengendalian agresivitas pada atlet beladiri karate.

5.2. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para Pembina dan pelatih olahraga beladiri karate untuk memberikan latihan relaksasi kepada atletnya.
2. Bagi para pelatih dan pembina cabang olahraga beladiri karate, serta pembaca umumnya, hendaknya memahami factor psikologi (mental) atlet dalam meningkatkan prestasi yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya. Dalam proses latihan mental terutama untuk meningkatkan penurunan agresivitas pada atlet karate, sebaiknya diberikan bentuk-bentuk latihan mental yang sesuai dengan tuntutan atau karakteristik cabang olahraga karate dan penulis menganjurkan untuk menggunakan latihan relaksasi otot progresif, oleh karena latihan otot progresif memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengendalian agresivitas pada atlet karate. Selain factor psikologi, para atlet dan pembina juga harus memperhatikan factor lainnya untuk mendapatkan prestasi yang maksimal, seperti teknik, dan taktik.
3. Bagi para atlet beladiri karate, perlu mengembangkan kemampuan yang endogen yang berupa sistem persyarafan, fungsi fisiologis, teknik, dan mental dalam hal ini, pengendalian agresivitas yang sesuai dengan

tuntutan kebutuhan cabang olahraganya dan berlatih secara sistematis, terarah dan terencana dengan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

4. Bagi mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang factor psikologis terdapat perkembangan keterampilan bertanding, penulis menganjurkan untuk mencoba bentuk latihan mental lainnya atau faktor psikologis lainnya yang dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga beladiri karate.